

Instrucțiuni pentru proverii

Ghid pentru persoanele care participă la un proving homeopatic — ce este metoda, ce se notează zilnic și ce trebuie evitat pe durata studiului.

În primul rând vreau să vă mulțumesc pentru amabilitatea de a participa la acest proving.

Dumnezeu să vă răsplătească din plin efortul !

Pentru cei care nu cunosc nimic despre homeopatie le voi preciza că **homeopatia** este o modalitate de tratament absolut natural, de stimulare a forței vitale a organismului de către un remediu foarte asemănător cu manifestările pacientului . **Medicamentele** folosite în Homeopatie sunt numai de proveniență naturală (plante, minerale, animale, etc), de fapt este vorba doar de energia și informația lor extrasă printr-un procedeu cu totul particular de triturare, diluare și sucusiune până la diverse potențe . De aici efectul non toxic material însă cu implicații în plan informațional. Informația este tradusă fizic printr-o lungime de undă și o frecvență corespunzătoare care v-a determina niște efecte. Conform principiului amortizării, oscilațiile acestei unde informaționale se vor epuiza în timp, astfel încât efectele remediei vor dispărea într-un interval mai mare sau mic de timp. În general nu s-au observat efecte mai lungi de 2 luni. Pentru cei la care remediu le-a fost chiar similimum (asemănător cu lungimea lor de undă) efectul de potențare (stimulare, reglare) va fi maxim și va dura mai mult în timp. **Provingul** reprezintă metoda de investigare a acestor medicamente naturale (remedii homeopatice) prin probarea lor de către persoane sănătoase sau cvasi sănătoase și urmărirea în timp a efectelor generate de lungimea lor de undă informațională. Se descrie astfel un tablou simptomatic specific remediei care va ajuta ca în cazul în care se întâlnește o persoană cu aceeași simptomatologie, să-i fie administrat remediu cu maximă eficacitate.

Hahnemann, părintele acestei metode, a probat în jur de 99 de remedii homeopatice și a trăit aproape 99 de ani în plină creativitate și vitalitate.

Metodologia provingului

Pentru că e greu de găsit persoane perfect sănătoase și tu poți fi un bun probator dacă știi să te urmărești cu maximă acuratețe. Cu ocazia aceasta te vei cunoaște mai bine!

Tot ce trebuie să faci sunt următoarele lucruri:

1. să completezi **o fișă de anamneză homeopatică** pe care o vei găsi atașată caietului de proving cu toate simptomele fizice, mentale, emoționale, obiceiuri, preferințe, tendințe etc avute de când te știi până în prezent, eventual îți întrebi și părinții despre perioada copilăriei din care nu-ți mai amintești nimic.
2. timp de 7 zile înainte de administrarea remediei să începi să completezi în caietul de proving **o stare prezentă zilnică** cu toate simptomele tale fizice, mentale, emoționale, obiceiuri, tendințe, preferințe etc, la momentul respectiv, pentru o mai bună conștientizare a stării prezente. Începe întotdeauna pagina nouă zilnic și nu uita să notezi ce zi calendaristică a fost.
3. urmează **administrarea remediei** o dată pe zi sau de două ori pe zi, în funcție de recomandarea coordonatorului de proving. Aceasta este bine să se facă cam la aceeași oră zilnic, până se observă schimbări evidente în starea prezentă, fie apariția de simptome noi, fie ameliorarea sau agravarea celor existente și atunci se oprește administrarea, însă nu și urmărirea și descrierea a tot ce simți. Ca mod de administrare se pun granulele sublingual și se

lasă acolo să se dizolve. Înainte de a lua și după ce s e ia remediul, circa 30 min înainte și 30 min după, trebuie să nu bei și să nu mănânci nimic pentru a permite remediului să fie bine absorbit. De asemenea pe perioada administrării și după administrare în perioada de urmărire, trebuie să nu folosești menta, mușetelul, camforul și eucaliptul în nici o formă de preparat, cafeaua, cacaoa, fumatul și alcoolul excesiv. De aceea pe perioada provingului se va căuta o pastă de dinți cu aromă de fructe și nu se vor folosi creme sau preparate care să conțină cele de mai sus. De asemenea este bine de evitat orice tratament medicamentos sau orice ceai dacă nu este strict necesar. În rest continuă activitățile așa cum erau și până acum, nu îți modifica stilul de viață cu nimic, doar observă ce ți se întâmplă.

4. **Notează zilnic** începând pagina nouă și precizând ce zi calendaristică este și în ce zi de administrare a remediului sau de după administrarea remediului te afli. Notează tot ce simți, ce gândești, ce îți vine să faci, ce tendințe ai, precizând, dacă se poate, cu aproximație măcar ora sau perioada din zi în care se întâmplă respectivul simptom. Tot dacă se poate, precizează în paranteză dacă respectivul simptom este:

- un simptom nou (SN),
- simptom vechi agravat (SVAgg)
- simptom vechi ameliorat (SVAmel),
- simptom recent agravat (SRAgg)
- simptom recent ameliorat (SRAmel)

, dacă nu, ele oricum se vor deduce din descrierile tale.

Urmărește și descrie tot ce se întâmplă cu corpul tău și cu mintea (gânduri ciudate, ne mai avute până în prezent) , sentimente, emoții, vise, timp de **cel puțin o lună** sau până observi că nu se mai întâmplă nimic deosebit față de starea ta inițială.

1. - **Ține legătura cu supervisorul tău sau cu coordonatorul provingului zilnic** dacă se poate.

Felicitări și mii de mulțumiri! Ai reușit să te cunoști mai bine, să-ți rezolvi poate niște probleme (poate să se întâmple să fie chiar remediul de care ai nevoie) și să ajuți și pe alții să și-i le rezolve. **Ești un adevărat OM!**

Date de contact:

Coordonatorul provingului: Dr. Angelica Noica Dumitrescu -

Telefon fix: 021/6553969

Tel. Mobil:0722958805

Adresa email: angelica.noica.dumitrescu@gmail.com